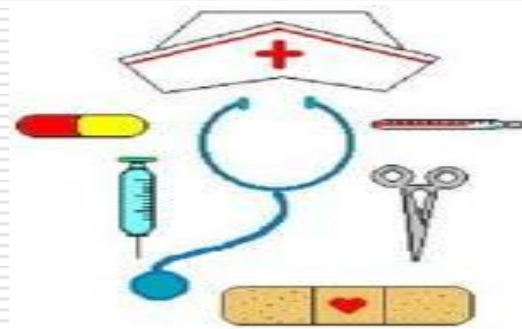




موضوع:

# سلامت و بیماری





# تعریف سلامت و بیماری

**در قدیم الایام تعریف سلامتی :**

فقدان یا نبودن بیماری

**بر اساس تعریف WHO:**

سلامتی عبارت است از برقراری تعادل کامل و یا مرحله ای از وجود راحتی جسمی، روانی و اجتماعی و تنها عدم ابتلاء به بیماری یا ناتوانی و نقص عضو دلیل بر سلامت و بهداشت نیست.

**سایر تعاریف کنونی سلامت :**

سلامتی احساسی است است مثبت ناشی از قدرت نگه داشتن تعادل ، آزاد از درد و ناراحتی ، عدم توانایی و یا محدودیت فعالیت.



# سلامتی

عکس العمل مفید فیزیکی، روانی، عاطفی و اجتماعی می باشد که فرد را نسبت به محرک های داخلی و خارجی جهت نگه داشتن حالت تعادل و راحتی سازگار می نماید.



# توجه :



چون تعاریف سلامت و بهداشت در بسیاری از موارد همراه می باشد لذا  
تعریف بهداشت لازم بنظر می رسد:

بهداشت عبارت است از:

ایجاد کامل تندرستی بدنی، روحی، اجتماعی، فقدان هر نوع ناتوانی  
جسمانی است، مبارزه در برابر بیماری های واگیر، بالابردن سطح زندگی،  
اصلاح محیط کشف داروهای تازه برای نابودی امراض- پاکسازی محیط  
روستایی و آلودگی آنها، مبارزه در برابر عوامل مزاحم مثل سروصدا و  
ازدحام.





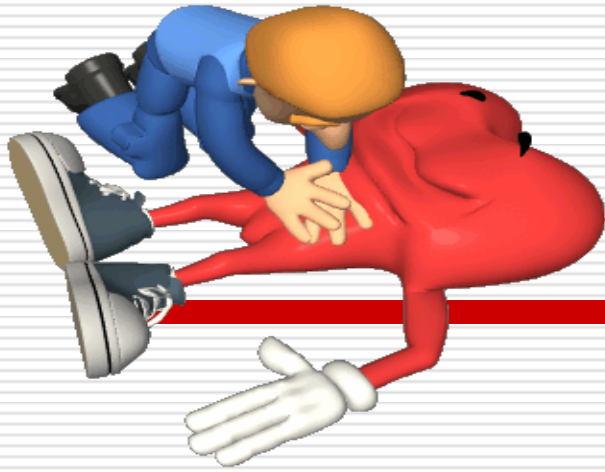
# طیف سلامتی

در مفاهیم جدید برای سلامتی، بهداشت را بصورت یک خط متداوم می دانند که سلامتی در یک طرف و بیماری در طرف دیگر آن است.



هر شخص غالباً در حد وسط این تداوم قرار گرفته و گاهی به یک طرف و زمان دیگر به دیگری نزدیک می شود.

# بیماری



در قدیم الایام بیماری را یک قدرت مافوق و غیرقابل نفوذ می دانستند که بطور ناگهانی بر شخص حائز می گشت.

## عوامل مختلف مثل :

پیشرفت پزشکی و فیزیولوژی، عوامل اکولوژی مثل تأثیرات محیط خارج در بروز بیماری و عوامل اجتماعی موجب شد تا بیماری دارای مفهوم دیگری گردد:



# بیماری

❖ تجربه ایست که در اثر اختلال یا نارسایی در سیستم بیولوژیکی، روانی، اجتماعی ایجاد می شود.

❖ یک پیش آمد رنج آور که دارای نشانه ها و سیرو تحول مشخص بوده و متوجه تمام اعضاها یا یکی از عضوهای بدن می شود.





# تعاریف کنونی:

بیماری نارسایی و اختلال در رشد و تکامل ، عمل و فعالیت می باشد که موجب بروز اختلال بدن در سازگاری انسان بطور کل و یا هر یک از سیستم های موجود در می شود.

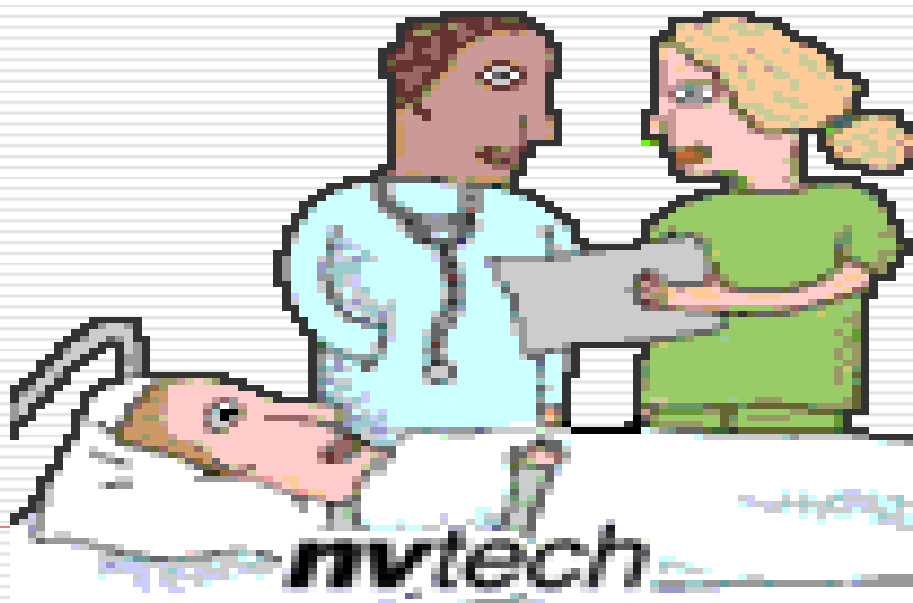


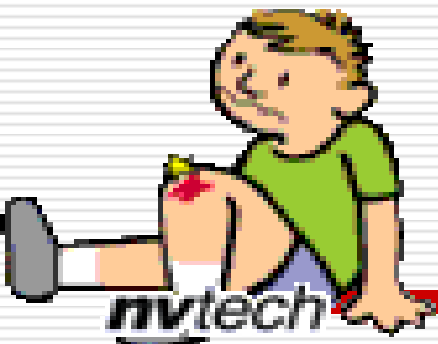
اختلال در عکس العمل سازگار نسبت به محرک های داخلی و خارجی است که در نتیجه عدم تعادل و یا عدم توانایی در استفاده از منابع پیشرفت دهنده بهداشت ایجاد می شود.

# بیماری



هر جریانی که باعث ایجاد تغییر در محیط داخلی بدن شده و در نتیجه آن فعالیت سلولی مختل و آزادی عمل فرد در محیط خارج محدود می شود.

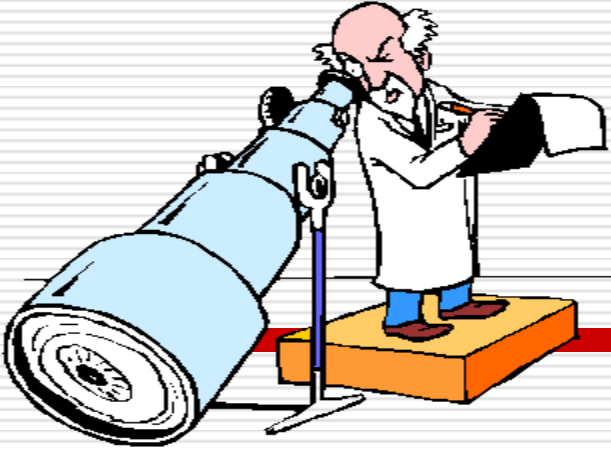




# بیماری

بیماری برحسب ساختمان ، عضو و یا سیستم و یا نحوه بروز تقسیم بندی میگردند و لیکن بطور کامل و کلی غالب بیماری ها از شروع تا پایان دارای ۴ دوره می باشد:

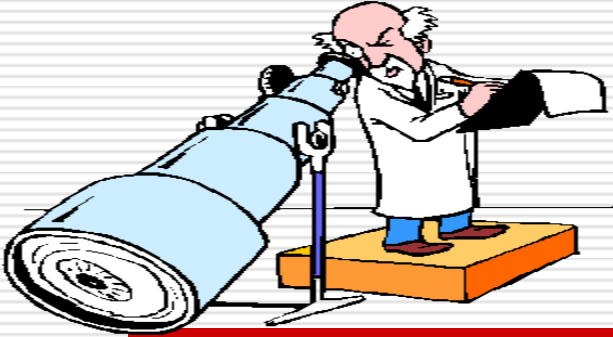
- ۱- **دوره نهفتگی یا کمون :** در این دوره هنوز علائم بیماری در شخص ظاهر نگردیده است. زمانی است که عامل بیماری وارد بدن گردیده. این دوره در بیماریهای عفونی حائز اهمیت می باشد.
- ۲- **دوره شروع :** در این دوره علائم و نشانه های بیماری یکی پس از دیگری ظاهر می شود.
- ۳- **دوره استقرار :** در این مرحله علائم بیماری کامل می شود.
- ۴- **دوره نقاهت :** در واقع دوران بازگشت بدن به مرحله سلامتی می باشد.



# انواع بیماری ها:

□ بیماری ها ممکن است بصورت مختلف تقسیم بندی شوند.

□ عده ای آنرا بر اساس نقص در ساختمان عضو Systemic Disorder و نقص در اعمال عضو functional Disorder تقسیم بندی می نمایند.



# انواع بیماری ها:

عده ای بیماری ها را بر اساس عامل ایجاد کننده آن تقسیم بندی می کنند :  
مانند بیماری های ویروسی ، میکروبی ، ضربه ای ، آلرژی

**بیماری ها بر اساس زمان استقرار بیماری :**

بیماری های حاد - تحت حاد - مزمن

**بیماری حاد :**

شروع بیماری سریع و معمولاً کوتاه المدت می باشد (حدود سه هفته)

**بیماری تحت حاد :**

بیماری سیر پیشرونده داشته و خفیف تر از حاد می باشد (حدود ۳-۶ هفته)

**بیماری مزمن:**

بیماری مدت زیادی طول کشیده و سیر تدریجی دارد (بیشتر از ۶ هفته)

# بیماری ها به دو دسته اصلی تقسیم می شوند:

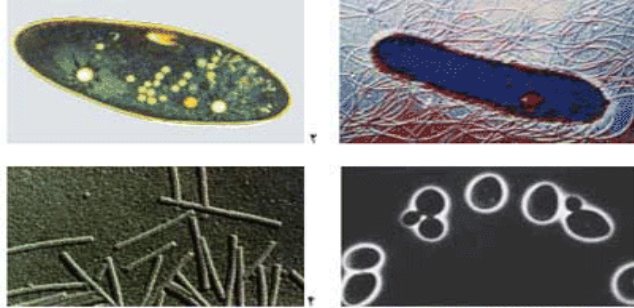
---

□ **داخلی:** شامل بیماری هایست که با روش های متعادل طبی، دارو، رژیم، فیزیوتراپی و غیره قابل درمان و کنترل است.

□ **جراحی:** به دسته ای از بیماری ها اطلاق می شود که لازمست بوسیله دست، ابزار و وسائل و یا بوسیله اعمال جراحی بهبود می یابند.

---





۱- باکتری‌ها، ۲- آغازیان جانور مانند و تک‌سلولی، ۳- قارچ‌های ذره‌بینی، ۴- ویروس‌ها

# اصطلاحات مربوط به بیماری‌ها

## علائم و نشانه‌ها : Sign & Symptoms

تظاهراتی که در نتیجه غیر طبیعی بودن عمل هر قسمت از بدن بوجود می‌آید  
علائم ممکن است ذهنی یا عینی باشند.

### علائم ذهنی : Subjective

علائمی که قابل مشاهده نبوده و در واقع قسمتی از شکایت بیمار می‌باشد مانند  
درد، خارش، سوزش.

### علائم عینی : Objective

علائمی است که قابل رؤیت و لمس می‌باشد مثل لک، جوش، قرمزی، بزرگی  
کبد، تغییر صدای ریه و قلب.

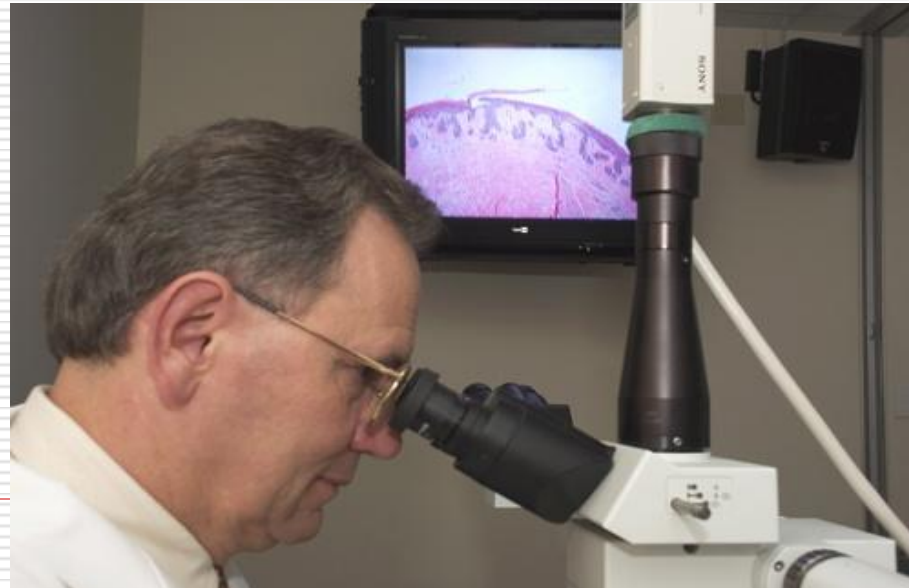
### علل بیماری : Etiology

بررسی علت و یا سبب بروز بیماری و عوامل مختلفی که سبب بیماری میشوند می  
باشد مثل بیماری ارثی، عفونی، تغذیه‌ای، غدد، آلرژی، مسمومیت، مادرزادی و  
غیره



# آسیب شناسی Pathology:

علمی که تغییرات حاصل شده از بیماری را در ساختمان و عمل یک عضو بررسی می کند . آسیب شناسی دانشی است که اثر و طبیعت بیماری را در عضو مورد بررسی قرار می دهد.



# پیش آگهی و سیر بیماری: Prognosis

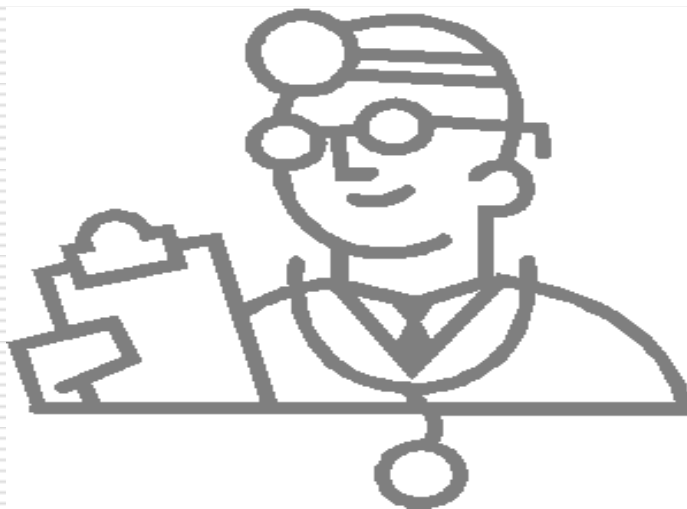
پیش بینی و نحوه پیشرفت بیماری و سیر آن می باشد. پیش آگهی بر اساس علائم و نشانه ها و آزمایشات ، تجربیات پیشین پزشکی درمورد بیماری استنباط و پیش بینی می شود.





# تشخیص: Diagnosis

هنر و دانش تفاوت گذاری و تعیین یک بیماری از دیگری می باشد. تشخیص بر اساس ارتباط ما بین اطلاعاتی که در اختیار پزشک قرار می گیرد معین میشود. این اطلاعات شامل: شرح حال بیماری، علائم و نشانه ها، علائم آزمایشگاهی و تکنیک های تشخیص می شود.



## روش های تشخیصی:

✓ لابراتواری

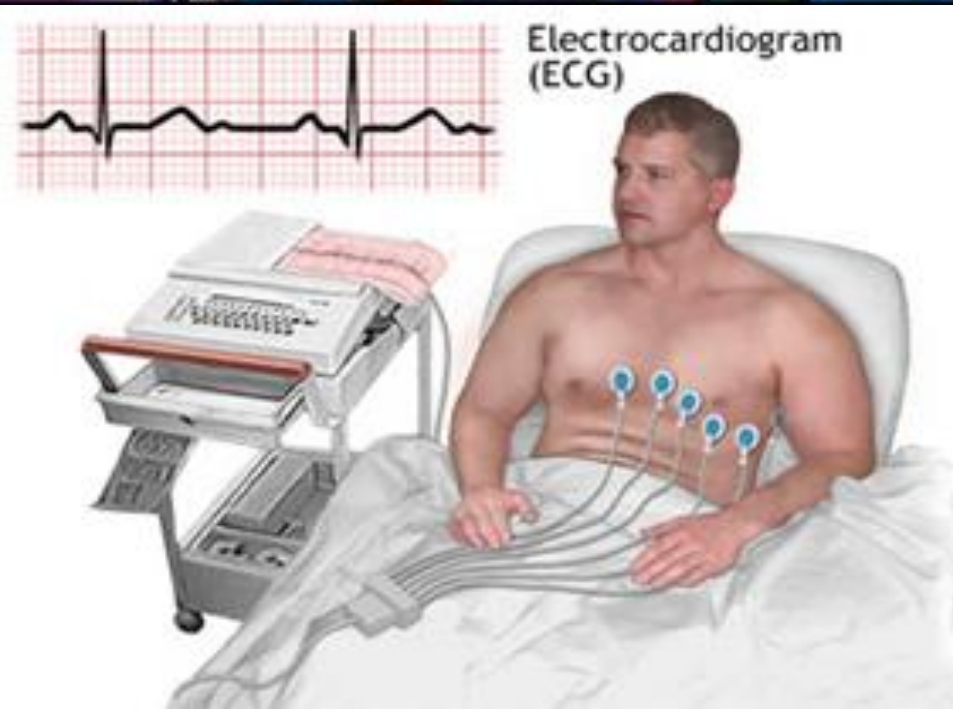
✓ رادیولوژیک

✓ برداشتن بیوپسی

✓ الکتروکاردیوگرام

✓ آندوسکوپی





# عوارض: Complication:

---

اگر اصل یک بیماری بهبود یابد ولی علائم دیگری ظاهر شوند که با صورت اولیه بیماری متفاوت باشد و یا در طول بیماری علائم دیگری مشاهده شود که عامل آن بیماری اولیه باشد این علائم و تظاهرات ثانویه را عارضه گویند.

---



# پیشگیری – Prophylaxis – Prevention:

---

عبارت است از نحوه جلوگیری نمودن از بروز و ایجاد بیماری ها که شامل: بهداشت اجتماعی، اقدامات بهداشتی، بهداشت صنعتی، جلوگیری از انتشار بیماری های عفونی می شود.

**به معنای عام:** کلیه اقداماتی که پیشرفت بیماری را در مراحل مختلف متوقف می سازد.

**به معنای خاص:** جلوگیری از پیشرفت یک حالت پاتولوژیک.

**پاتوفیزیولوژی: Pathophysiology**

عبارت است از اختلالی که در فیزیولوژی طبیعی یک عضو ایجاد و موجب بروز بیماری می شود.

---



## نوتوانی : Rehabilitation

---

برنامه ای فعال و پویاست که شخص بیمار یا معلول را به نهایت توانایی فیزیکی، روانی، عاطفی، اجتماعی و فعالیت اقتصادی می رساند.

## درمان و معالجه : Treatment

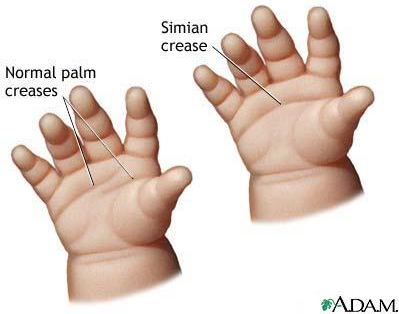
کلیه روش هایی است که به منظور مراقبت از بیمار و رفع بیماری بکار برده می شود.

---

## سندرم : Syndrome

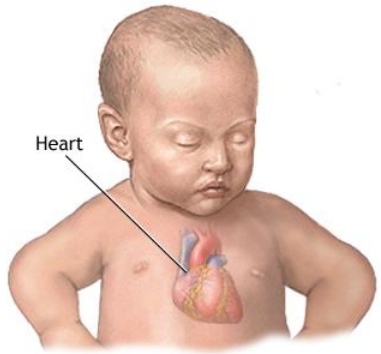
سندرم مجموعه ای از چند علامت یا نشانه هایی که با هم مشخص کننده یک بیماری هستند می باشد.

مثال: سندرم داون



بیمار : Patient

فردی است که از نظر جسمی یا روحی و یا توأماً دچار اختلال یا اشکال می باشد.



ADAM.

# منشاء و طبقه بندی بیماری ها :

## ۱- مادرزادی Congenital

گروهی از بیماری ها که در دوران زندگی جنینی بوجود آمده و از بدو تولد همراه کودک می باشد این نام خوانده می شود. اغلب بیماری های ارثی، مادرزادی می باشند ولی هر بیماری مادرزادی ارثی نمی باشد.

## ۲- بیماری ارثی : Hereditary

عیب در کروموزوم های سلولی جنسی پدر یا مادر و یا هر دو موجب بروز بیماری های ارثی شده و بیماری را به فرزند منتقل می نمایند.  
مثل تالاسمی



## ۳- بیماری آلرژیک : Allergic

این بیماری در اثر حساسیت بیش از اندازه نسبت به عوامل خارجی بوجود می آید.  
مانند کهیر

## ۴ – بیماری عفونی : Infection

بیماری است که در اثر تهاجم میکروب های بیماریزا و پارازیت ها بوجود می آید.



## ۵ – بیماری تغذیه ای : Nutritional

بیماری است که در اثر بدی تغذیه و یا تغذیه ی ناصحیح بوجود می آید.

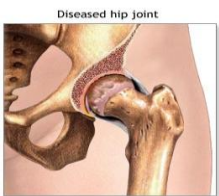
مثال: بری بری

## ۶ – بیماریهای متابولیک : Metabolic

بیماری ناشی از اختلال عمل شیمیایی می باشد و اختلالات غدد مترشحه داخلی در آن دخالت دارد.

## ۷ – بیماری نئوپلاستیک : Neoplastic

بیماری که ناشی از رشد سریع و بی نظم و ترتیب سلول ها ایجاد و اغلب مواقع منجر به ایجاد تومور می شود. تومور ممکن است خوش خیم و یا بدخیم باشد.



ADAM

## ۸- بیماری فیزیکی : Physical

دراثر عوامل فیزیکی مانند: گرما، سرما، ضربه و الکتریسیته ایجاد می شود.

---

## ۹- بیماری روحی و جسمی (روان تنی): Psychosomatic

(بیماری است که ناشی از هیجان و اضطراب می باشد. این نوع بیماری ناشی از اختلالات روانی است که روی اعضاء بدن تأثیر می گذارند).

## ۱۰- مسمومیت: Poisoning

بیماری است که در اثر وارد شدن ماده ای سمی در بدن ایجاد می شود. عامل ممکن است از طریق خوراک و یا مثلاً پوست باشد.

---





# عوامل مؤثر بر بروز بیماری ها

عوامل مختلفی در بروز بیماری ها تأثیر می گذارد که عبارتند از:

۱- **سن:** بعضی از بیماری ها تمایل تظاهر در سنین خاص را دارند مثلاً سرخک و مumps اغلب در کودکان و خونریزی مغزی در افراد پیر ظاهر می شود.



۲- **جنس:** بروز بعضی بیماری ها در جنس خاصی است مثلاً هموفیلی در مردها و لوپوس در زن ها بیشتر ظاهر می شود.

۳- **نژاد:** در بروز بیماری مؤثر است مثلاً نوعی آنمی بیشتر در اطراف مدیترانه دیده می شود و یا سرطان پستان در سیاه پوستان کمتر شایع و در نژاد کلیمیان زیادتر می باشد.

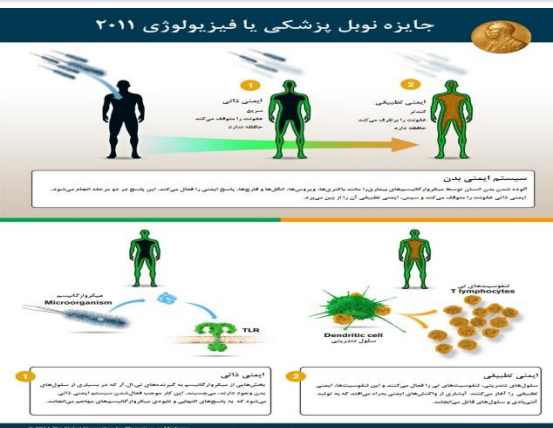
۴- **ارث:** بعضی از بیماری ها از طریق ژن انتقال می یابد و وراثت در بروز آن نقش مهمی ایفا می کند.

# ادامه – عوامل مؤثر بر بروز بیماری ها

**۵-محیط:** عامل مهمی در بروز بیماری بطوریکه مسائل بهداشتی محیط و هم چنین عادات و فرهنگ محیط ممکن است موجب بروز بیماری شوند.



**۶-دفاع بدن:** در افرادی که سیستم دفاعی بدن ضعیف و غیر فعال می باشد ، امکان بروز بیماری می شود.



# نشانه های مهم بیماری ها



## ۱- درد : Pain

درد ناشی از تحریک رشته های عصبی است و از وسائل مهم حفظ کننده بدن است زیرا موجب مراجعه به پزشک می شود. ممکن است در سطح پوست و دارای محل واضح باشد. بعضی از دردها ناشی از احشاء داخل بدن می باشند.

محل ، نوع ، مدت ، چگونگی انتشار و عوامل ایجاد کننده درد حائز اهمیت می باشند.

## ۲- تنگی نفس : Dyspnea

دشواری در تنفس و یا اشکال در تنفس هنگام ورود و خروج هوا به ریه تنگی نفس است. علت تنگی نفس ممکن است ناشی از بسته بودن راه تنفس، بیماری های ریه، بیماری های قلب و غیره باشد.





ADAM.

### ۳- سیانوز: Cyanosis

کبودی پوست و مخاط بدن در اثر نرسیدن اکسیژن کافی. سیانوز بیشتر در انتهاها ایجاد می شود. عامل ایجاد کننده سیانوز: عوامل قلبی - ریوی، کبدی، کلیوی و یا بسته شدن عروق می باشد.

### ۴- تب: Fever

تب به درجه حرارت بیشتر از طبیعی می گویند و نشانه عفونت و علامت دفاع بدن در مقابل آن است. تب ممکن است بصورت پیوسته (پنومونی) - متناوب (مالاریا) - مراجعه کننده (راجع)، مواج (تب مالت) باشد.

### ۵- لرز: Chill

عبارت است از تکان های غیر ارادی همراه با احساس سرما و پریدگی رنگ و معمولاً همراه با تب است.



## ۶- تورم : Edema

تجمع مایع بین بافت های بدن و در نقاط مختلف می باشد که با آوردن فشار بوسیله انگشت روی ناحیه محل گود بر می دارد. تورم در بیماری های قلبی - کلیوی - کبدی ظاهر می گردد.



## ۷- رنگ پریدگی : Pallor

پریده شدن و کم رنگ بودن رنگ طبیعی پوست است. در آنمی ها مخاط زبان و دهان و چشم از نظر رنگ پریدگی ارزش تشخیصی دارند.

# روش معالجه بیماران - درمان

تعریف :

درمان در واقع روش استفاده از وسائل یا متدهای گوناگون است که برای بهبودی بکار می رود.





# انواع روش های درمانی:

---

**الف-درمان با دارو:** بیماری ممکن است بوسیله دارو درمان شود. منبع دارو ممکن است گیاهی، معدنی حیوانی و یا مواد مصنوعی باشد. دارو ممکن است از طریق دهان - رکتوم، تنفس، مالش و یا تزریق داخل رگ تجویز گردد.

**ب-درمان با عوامل فیزیکی:** بیماری ممکن است بوسیله عوامل فیزیکی مانند حرارت (دیاترمی)، سرما (کمپرس سرد) - نور - فیزیوتراپی درمان شوند.

**ج-درمان با رژیم:** رژیم غذایی در درمان بعضی از بیماری ها سهم مهمی دارد.

**مانند:** دیابت - فقر غذایی - زخم معده

---

# ادامه – انواع روش های درمانی:

---

**د-درمان با رادیو تراپی:** برای درمان بیماری های نئوپلاستیک  
**مانند:** سرطان ها از اشعه - مواد رادیوایزوتوپ استفاده می شود.

**ه-درمان جراحی:** بعضی از بیماری ها نیاز به درمان جراحی دارند .  
**مانند:** فتق، آپاندیسیت

**و-درمان با استراحت:** میزان استراحت بیمار در بهبودی بسیاری از  
بیماری ها مؤثر می باشد.  
**مانند:** شکستگی ها و انفارکتوس قلبی

---

# ادامه – انواع روش های درمانی:

---

**ر-روان درمانی :** اختلالات و ناراحتی و آشفتگی های روانی را لازمست با روانپزشک در میان گذارد و از راه روان درمانی معالجه نمود.

**ح-شیمی درمانی :** استفاده از بعضی از مواد شیمیایی تأثیرات بسیار مفیدی در درمان بیماری ها دارد.

**مانند:** ترکیبات طلا – بیسموت و غیره

---

# بیماری های تغذیه ای: Nutritional Disease

---

□ تعداد بیشماری از مردم کشورهای غنی به علت دریافت بیش از حد مواد غذایی حاوی کربوهیدرات و لیپیدها دچار بیماری های آترو اسکروز و غیره می گردند.

□ در جوامع عقب مانده یا در حال رشد میلیون ها نفر دچار قحطی بوده و یا تلف می شوند.

□ نیمی از موارد مرگ و میر در این جوامع قحطی زده را کودکان کمتر از ۵ سال تشکیل می دهند.

---

# علل سوء تغذیه:



- ۱- عدم دریافت مواد غذایی کافی به علت فقر اقتصادی، اجتناب کردن از غذا (خام خواری) غفلت و بی اشتهایی
- ۲- رژیم غذایی غلط
- ۳- اختلال در هضم و جذب مواد به علت بیماری های روده و پانکراس و کبد
- ۴- اختلال در مصرف مواد جذب شده به علت بیماری های متابولیکی
- ۵- دفع غیر طبیعی مواد از بدن مانند دفع پروتئین ها از کلیه
- ۶- افزایش احتیاجات بدن به علت رشد و آبستنی و تغییر متابولیسم



## کمبود پروتئین ها:

نیمی از وزن خشک بدن - شخص بالغ یک گرم برای هر کیلوگرم  
و در اطفال و نوزادان ۲/۵ گرم / کیلوگرم وزن بدن

پروتئین ها در بدن ذخیره نمی شوند و از سلول ها گرفته می شوند.



# بیماری کواشیورکور : Kwashiorkor

به علت کمبود پروتئین ها - و همراه با کمبود کالری - در آفریقای شرقی و مرکزی و بعضی نواحی آسیا و آمریکای جنوبی که به جای غذای پروتئین از مواد نشاسته مصرف کرده اند.

**علائم :**

- ۱- نارسایی رشد بدن و کوتاهی قد
- ۲- سردی دست و پا، بی حالی، بی اشتها، اسهال و ضعف عضلانی
- ۳- ورم عمومی یا موضعی (در اندام ها)
- ۴- از دست رفتن پیگمان پوست





---

افراد موفق کارهای متفاوت انجام نمی دهند، بلکه کارها را به گونه ای متفاوت انجام می دهند.

